

7月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

夏を元気に過ごそう



鳥取市立第一学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ	
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						kcal
3	月	星空舞ごはん	牛乳	境港サーモンのメンチカツ	にらのピリ辛スープ グリーンサラダ	デザート ほか	さけ たら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん はるさめ こむぎこ でんぶん	あぶら	小学校 639	小学校 20.1	小学校 18.3	小学校 1.9	<p>★星空舞週間★…今日から7日までを「星空舞週間」として、鳥取県産の星空舞を使用したご飯を提供します。星空舞は、鳥取県で開発された新しい品種のお米で、粒がきれいで透き通っており、「星のように輝く米」であることから名づけられました。味わっていただきましょう。</p> <p>●くろぼっこについて…くろぼっこは、鳥取市気高町の逢坂地区で、学校給食用に計画栽培されているじゃがいもです。黒ぼくの畑で育ったくろぼっこは、ほくほくとした食感と甘味があるのが特徴です。今日は、くろぼっこをたっぷり使ったみそ汁にしました。生産者の方に感謝しながらいただきましょう。</p> <p>●とうもろこしについて…とうもろこしは、米、小麦と並ぶ世界3大穀物のひとつで、世界中で栽培されています。今日は、甘みのあるスイートコーンをラーメンに使用しました。とうもろこしは、エネルギーのもとになる炭水化物やビタミン、食物繊維などを多く含んでいるので、夏のおやつにもおすすめです。</p> <p>●薬味について…薬味とは、料理に添える香味野菜や香辛料のことです。薬味の香り成分には食欲を高める働きがあります。給食では、暑い時期でも食欲がわくように、しょうがやにんにく、ねぎなどの薬味や、梅干しなどの酸味のある食材を献立に取り入れています。</p> <p>★七夕献立★…七夕は日本の伝統行事のひとつで、いろとりどりの短冊に願い事を書いて笹の葉につるします。今日の給食では、夜空に光る星をイメージした「星のコロッケ」や、星型の麩とにんじん、オクラを入れた「七夕汁」を作りました。今夜は、晴れて星空が見えるといいですね。</p> <p>★魚の日献立★…毎月10日は魚の日献立です。今日は、鳥取市が購入量全国一位の「かれい」です。今日は鳥取港で水揚げされたエテがれいを一人一尾ずつ提供します。頭も食べられるように、油でじっくり揚げました。よくかんでいただきましょう。</p> <p>●わかめについて…わかめは、春の新芽の時期に収穫し、塩漬けにしたり乾燥させたりして保存することで、一年中食べることができます。収穫したわかめを平らに並べて乾燥させて作る「板わかめ」は、鳥取県の特産品のひとつです。</p>	
4	火	星空舞ごはん	牛乳	信田煮	くろぼっこのみそ汁 きんぴらごぼう	デザート ほか	とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	ごはん でんぶん さとう	あぶら	小学校 612	小学校 19.7	小学校 16.4	小学校 1.9		
5	水	大山小麦 コッペパン	牛乳	しゅうまい	コーンラーメン ナムル	デザート ほか	ぶたにく とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ スイートコーン もやし	コッペパン こむぎこ ちゅうかめん	ごまあぶら	小学校 579	小学校 25.0	小学校 18.4	小学校 2.9		
6	木	星空舞ごはん	牛乳	さわらの薬味だれかけ	なすのみそ汁 きゅうりとながいもの梅和え	デザート ほか	さわら あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	とうがらし にんじん	しょうが なす たまねぎ	うめ しろねぎ きゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら	小学校 575	小学校 23.5	小学校 14.0		小学校 2.1
7	金	星空舞ごはん	牛乳	星のコロッケ	七夕汁 アスパラガスの塩こうじ炒め	デザート ほか	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら	小学校 636	小学校 16.6	小学校 19.7	小学校 1.4		
10	月	ごはん	牛乳	かれいのから揚げ	豆腐のみそ汁 夏だいこんのり酢和え	デザート ほか	かれい とうふ チキンハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 593	小学校 25.2	小学校 16.5	小学校 1.9		
11	火	ごはん	牛乳	ミートボールのチリソースかけ	わかめスープ くろぼっこの炒め物	デザート ほか	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	だいこん もやし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	小学校 593	小学校 21.5	小学校 15.2	小学校 2.0		

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。

7月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

夏を元気に過ごそう



鳥取市立第一学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をとのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
12	水	大山小麦 コッペパン		グリルチキン	万葉の玉姫のコンソメスープ 夏野菜のペンネ	ベーコン	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく スイートコーン ズッキーニ	コッペパン マカロニ	あぶら	小学校 552	小学校 25.5	小学校 18.3	小学校 2.9	●万葉の玉姫について…万葉の玉姫は、鳥取市国府町国分寺で学校給食用に栽培されている「たまねぎ」です。日当たりがよく、昼と夜の温度差が大きい畑で育つため、甘いたまねぎが育ちます。生産者の方が愛情込めて育てられた万葉の玉姫を今日はスープで味わいましょう。	
13	木	ごはん		さばの甘みそかけ	いももちのすまし汁 もやしのゆかり和え	みそ	さば ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ もやし	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら	659	22.7	19.6	1.7	●さばについて…さばは、体をつくるもとになるたんぱく質や鉄分、骨の成長を助けるビタミンDなどの栄養素を多く含みます。また、さばの脂は、血液をさらさらにしたり、脳のはたらきを活発にさせたりする働きがあります。給食では、鳥取県産のさばを使っています。	
14	金	ごはん		フランクフルト	夏野菜カレー TORIきゅうちゃんサラダ	とうふちくわ	ぶたにく とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	たまねぎ にんにく なし らっきょう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	730	24.1	19.3	3.0	●夏野菜について…旬の野菜は、新鮮でおいしいだけでなく、他の時期と比べて栄養価が高くなります。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜は、ビタミンやミネラル、水分が豊富で夏バテ予防に役立ちます。今日は、トマトやなすを使った夏野菜カレーです。	
18	火	ごはん		あごの南蛮漬け	とりにく 鶏ごぼう汁 れんこんの炒め煮	みそ	あご とりにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ ごぼう れんこん だいこん	ごはん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	606	23.4	14.7	2.1	★かみかみ献立★…8のつく日は「かみかみ献立」です。今日は、かみかみ食材として、ごぼうやれんこんなどの根菜を取り入れました。よくかんで食べると、あごや口の周りの筋肉を使うので、歯並びがよくなります。また、足を床につけて食べるとかむ力が強くなるので、食べる姿勢も意識してみましょう。	
19	水	大山小麦 黒糖パン		照り焼きチキン	米粉マカロニのスープ たこのマリネ	かつおぶし	とりにく たこ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん グリーン アスパラガス	たまねぎ エリンギ たまねぎ	コッペパン こくとう こめこマカロニ	オリーブあぶら	579	25.8	20.3	2.9	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日は「とっとりふるさと探検献立」として、鳥取市産の食材を給食に取り入れて紹介しています。今月の食材は、「たこ」です。学校給食では、鳥取港で水揚げされた「たこ」を、地元の水産物加工業者に加工していただいています。	
20	木	ごはん		いわしの梅煮	とうがんのすまし汁 あまなが 甘長とうがらしのみそ炒め	みそ	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん あまながとうがらし	うめ とうがん たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん さとう	あぶら	584	22.1	15.3	1.8	★土用の丑の日献立★…今年の「土用の丑の日」は、7月30日です。給食では、一足早く「土用の丑の日献立」を提供します。土用の丑の日には、うなぎや梅などの「う」のつくものを食べて健康を祈る風習があります。今日の給食にも、「う」のつく食べ物を取り入れています。探してみましょう。	
21	金	ごはん		メンチカツ	トマト肉じゃが かい 海そうサラダ	のり	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん トマト たまねぎ にんにく えだまめ	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	676	22.0	20.0	2.8	●トマトについて…トマトには、煮干しや昆布に含まれるうま味成分と同じ、グルタミン酸が多く含まれています。今日は、鳥取県産の牛肉とじゃがいもを使った肉じゃがにトマトを加えてトマト肉じゃがにしました。トマトのうま味と酸味でさっぱりとした味に仕上がるので、暑い時期におすすめです。		

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」がご覧いただけます。